

## Рекомендации родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции

### РЕЖИМ «ДОМАШНИЙ» ИЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ ЗАБОТЛИВЫМ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ И ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- ♣ Что делать, если малыш по какой-то причине не посещает детский сад продолжительный период?
- ♣ Надо ли соблюдать режим дня дома?
- ♣ Почему даже в дни непосещения детского сада дошколёнку важно сохранять привычный распорядок?
- ♣ Каким должен быть режим дня для детей 2–7 лет и чем занять ребенка дома?
- ♣ Как научить ребенка следовать установленному расписанию?

Эти и многие другие вопросы возникают у любого родителя в период ограничительных мероприятий. Давайте разбираться вместе, друзья!

### НАДО ЛИ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ ДОМА И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Придерживаться режима дня детского сада необходимо – однозначно! У вас есть как минимум 5 причин, чтобы приучить ребёнка соблюдать режим дня.

#### Причина 1. Здоровье

Установлено, что дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны. У них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, а также система условных рефлексов. Все это помогает маленькому организму физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. При отсутствии стабильного режима нервная система дошкольника испытывает большие нагрузки: малыш быстро переутомляется или перевозбуждается, а накопленная усталость мешает полноценному сну. Особенно остро это ощущают на себе дети с особенностями развития, поскольку резервы их организма зачастую снижены.

#### Причина 2. Традиции

Составив распорядок дня, вы сможете выделить в своём напряженном графике время для вечернего чтения, воскресного домашнего театра или пятничных семейных настольных игр. Разумеется, занятия эти должны быть не просто

зафиксированы в расписании, но и реализовываться на самом деле. Именно так вы дадите старт вашим добрым семейным традициям.

### **Причина 3. Планирование**

Если знать, что изо дня в день завтрак, обед, ужин, отход ко сну и прогулки происходят в одно и то же время, значительно проще вписать в своё расписание дополнительные задачи.

### **Причина 4. Самостоятельность**

Дети, с раннего детства приученные следовать распорядку дня, демонстрируют куда большую самостоятельность, нежели их менее организованные сверстники. Малыши попросту привыкают в одно и то же время садиться за стол, заниматься, играть и собирать свои игрушки. Это воспринимается как нечто само собой разумеющееся.

### **Причина 5. Пунктуальность**

Привычка следовать установленному расписанию — основа пунктуальности. Пунктуальный человек умеет верно расставлять приоритеты в имеющемся списке задач, знает, как планировать время, чтобы всё успевать, но при этом не забывает про необходимый полноценный отдых и развлечения.

## **КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕЖИМ ДНЯ?**

Режим дня детей дошкольного возраста, которые ходят в детский сад, подчинен программе работы конкретного учреждения.

Разумеется, вы вольны подстраивать рекомендуемый распорядок под условия вашей семейной жизни, наличие старших/младших детей в семье, график работы родителей и некоторыми нюансами:

- Первый из них – малышу можно позволить просыпаться немного позже (поскольку время на дорогу к садику не понадобится).

- Второй — укладывать при этом ребенка также можно попозже.

- Третий – при организации прогулки соблюдать рекомендации  
**ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Еще одна тонкость – родителям предоставляется уникальная возможность – самим организовывать для своего чада развивающие занятия. Заниматься придется тем же, чем и в саду: учить писать, читать, рисовать, лепить, танцевать, давать элементарные математические представления, развивать речь, изучать природу, играть, развивать малыша физически, обязательно приучать к труду. Организовать эти и многие другие занятия вам помогут предложенные

нами Интернет-ресурсы для родителей . А грамотно распределить занятия для ваших детей в течение недели вам поможет расписание организованной образовательной деятельности МБДОУ "Детский сад № 83".

## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СЛЕДОВАТЬ УСТАНОВЛЕННОМУ РАСПИСАНИЮ?**

Многие взрослые не представляют своей жизни без разнообразных планеров: компьютерные программы, приложения на смартфоне, бумажные еженедельники и ежедневники. Планирование помогает упорядочить свой день, грамотно расставить приоритеты, ничего не упустить и ни о чём не забыть. Малышам детсадовского возраста пользоваться взрослыми инструментами для планирования рановато, но планировать-то им уже и можно, и даже нужно! А раз так, вы можете смастерить для своего карапуза ежедневник по возрасту.

### **«Умная доска»**

Вам понадобится магнитная доска с магнитами, изображающими ваши ежедневные занятия:

- § подъём;
- § зарядка;
- § приёмы пищи;
- § прогулка;
- § чтение;
- § развивающие занятия;
- § уборка и т. д.

Разделите доску на две колонки: «ЗАПЛАНИРОВАНО» и «СДЕЛАНО».

С вечера, перед отходом ко сну прикрепите в первую колонку те задачи, которые предстоит выполнить малышу завтра. Когда дело будет сделано, карточку следует переместить во вторую колонку. Разумеется, перемещать будет сам карапуз. Так, в увлекательной, игровой форме ребёнок запоминает установленный для него распорядок дня, учится самостоятельно контролировать выполнение задач, приобретает навыки планирования своего времени.

Вместо магнитной доски можно использовать полотно с прозрачными окошками и простые картонные карточки или фланелеграф и картинки с липучкой.

## «Волшебные часы»

Ещё один вариант научить ребёнка следовать расписанию — часы с отметками. Вы можете изготовить их самостоятельно из обычного будильника или настенных круглых часов с белым циферблатом.

### Способ 1

§ Закрепите в пальцах фланель.

§ Изобразите числа, как на часах, а под ними расположите липучки.

§ Разберите настенные часы и закрепите механизм со стрелками так, чтобы циферблатом служило подготовленное вами фланелевое полотно.

§ Крепите к липучкам картинки с изображением дел, которые необходимо выполнить вашему карапузу.

### Способ 2

§ Возьмите простые настенные часы с белым циферблатом.

§ Раскрасьте разными цветами сектора приёма пищи, игр, прогулок и других режимных моментов.

§ Закрепите часы на стене, расположив рядом с ними плакат с расшифровкой цветов.

Друзья! Не забывайте, что самый эффективный способ научить ребёнка соблюдать режим — заразить его личным примером. Если вы до сих пор не завели привычку планировать свой день и следовать этому плану, самое время исправиться.

**Пусть время ваше в период ограничительных мероприятий будет продуманным и плодотворным! Здоровья вам и вашим семьям! До новых встреч!**

**Источники:** <https://razvivashka.online/rezhim/rasporyadok-dnya-doshkolnika#i-4>

<http://nii-evrika.ru/rasporyadok-dnya-doshkolnika/>